

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего

МОУ детский сад № 382

От 31.08.2022г. № 65

Л. В. Мозговая

Рабочая программа

по физическому развитию детей средних, старших и подготовительных групп
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории

Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Содержание.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Нормативно-правовые документы, локальные акты, на основании которых разработана данная программа

1.2 Цель и задачи реализации программы

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы

1.5 Планируемые результаты

2. Перечень основных видов организованной деятельности

2.1 Сетка занятий

3. Содержательный раздел

3.1 Физическое развитие

4. Организационный раздел

4.1 Календарно-тематическое планирование программы

4.2 Тематический план проведения спортивно-массовых мероприятий для дошкольников средней группы

4.3 Тематический план проведения спортивно-массовых мероприятий для дошкольников старшей и подготовительной группы

4.4 План работы с родителями

5. Программно-методическое обеспечение.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст - время первоначального становления личности, формирование основ самосознания, индивидуальности личности, а так же физическое развитие в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мелкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другое).

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важным компонентом в активном отдыхе детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми в спортивном зале или на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Данная программа поможет освоить все вышеперечисленные физические качества ребенка, создаст условия для комплексного, гармоничного развитие дошкольников, открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на

основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видом деятельности. Особое внимание так же уделяется оптимизации двигательной активности, разнообразное содержание программы не сковывает инициативы и творчества педагога.

1.1.1 Нормативно-правовые документы, локальные акты, на основании которых разработана данная рабочая программа.

Рабочая программа по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год составлена в соответствии с требованиями определенных нормативных документов:

Федеральные законы

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”.

Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации

Постановление Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 “О лицензировании образовательной деятельности” (вместе с “Положением о лицензировании образовательной деятельности”).)

Приказы

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 “Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования”.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 “Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 “Об утверждении федерального государственного образования стандарта дошкольного образования”.

Письма, планы мероприятий

План действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования (утвержден 31.12.2013 первым заместителем министра образования и науки

Российской Федерации).

Письмо Рособнадзора от 07.02.2014 № 01-52-22/05-382 “О недопустимости требования от организаций, осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного образования, немедленного проведения уставных документов и образовательных программ в соответствии с ФГОС ДО”.

Настоящая рабочая программа по физическому воспитанию разработана с учетом примерной основной программы дошкольного образования “Детство”.

1.2 Цели и задачи реализации программы.

Цель: решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психологического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений);
- формирование у воспитанников потребности к двигательной активности и физическом совершенствовании;
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепления физического и психологического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи физического развития детей 4-5 лет.

Оздоровительные задачи:

- содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных движений и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних упражнений к выполнению других;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов.

Воспитательные задачи:

- развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливости, координация, скорость);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Задачи физического развития детей 5-6 лет

Оздоровительные задачи:

- формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
- повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;

- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- обогащать запас всех двигательных навыков за счет разучивания упражнений и элементов спортивных игр;
- развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор;
- приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их;
- содействовать развитию общей статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные задачи:

- развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливости, координация, скорость);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Задачи физического развития детей 6-8 лет.

Оздоровительные задачи:

- повышать тренированность организма;
- развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;

- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма

Образовательные задачи:

- приучать детей самостоятельно находить ошибки в упражнениях и исправлять их;
- побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального сопровождения;
- развивать выразительность двигательных действий;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
- побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания позы.

Воспитательные задачи:

- развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливости, координация, скорость);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Данная рабочая программа основана на следующих основных принципах:

- принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующего воздействия - постепенное увеличение нагрузок.
- принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок - нормирование нагрузок.
- принцип цикличности - упорядочение процесса физического воспитания.
- принцип возрастной адекватности - учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности - содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное эстетическое развитие личности ребенка.
- принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Применены следующие подходы:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и всестороннем развитии ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам;
- творческая организация процесса воспитания и обучения;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дети растут становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых, заканчивая самыми сложными. Двигательные навыки у ребенка на каждом этапе развития приобретаются постепенно: переход от ходьбы к бегу, умение держаться прямой линии в ходьбе, в колонне или в паре, прыжки с места, с высоты, бег от медленного к быстрому, повороты одним и другим боком.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умения ходить и бегать с согласованными движениями ног и рук. Учатся бегать легко и ритмично, активно отталкиваясь носками. Дети учатся ползать, пролезать и подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. У детей развиваются психофизические качества, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижных играх. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рифлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать на перегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической скамейке, учатся прыгать в длину, в высоту, с разбега четко выполняя технику толчка и приземления. Учатся сочетать замах и броском в метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его от пола на месте и в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные особенности детей 6-8 лет

У детей 6-8 лет формируется потребность в ежедневной двигательной активности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках. Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на место и

во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

1.5 Планируемые результаты.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). В конце обучения ребенок становится более физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития – это сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности:

- двигательные умения и навыки
- двигательно-экспрессивные способности и навыки
- навыки здорового образа жизни

Планируемый результат у детей средней группы:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения
- лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, ползать разными способами, опираясь на кисти рук, на коленях, на животе, подтягиваясь руками
- принимать правильное исходное положение при прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.
- ловить мяч руками с расстояния 1,5 метра, принимать правильное исходное положение при метании, принимать правильное исходное положение при метании, метание правой и левой рукой, отбивание мяча о пол

- выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие
- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу по сигналу
- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую руку
- выразительно, грациозно выполнять упражнения
- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- освоение основными видами движений в соответствии с возрастом
- сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- накопление и обогащение знаний о разнообразии подвижных игр и двигательных упражнений.

Планируемый результат у детей старшей группы:

- ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление и темп
- уверенно лазать по гимнастической стенке вверх и вниз
- прыгать с высоты, прыгать в длину с места не менее 80 см., прыгать через скакалку, прыгать с разбега и мягко приземляться на ноги
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.,
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч одной рукой, в ходьбе между предметами
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться и размыкаться в

колонне, шеренге

- выполнять повороты направо, налево, кругом по сигналу
- знать исходные положения, последовательно выполнять упражнения и понимать их предназначения
- продолжать развивать творческий подход к двигательной деятельности, умение придумывать и реализовывать игры
- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- освоение основными видами движений в соответствии с возрастом
- сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- накопление и обогащение знаний о разнообразии подвижных игр и двигательных упражнений.

Планируемый результат у детей подготовительной группы:

- выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
- прыгать с места на расстояние не менее 100 см., мягко приземляться на ноги, прыгать с разбега и с высоты, прыгать через скакалку разными способами
- бросать предметы в цель, попадать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой, владеть школой мяча
- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый и второй, соблюдая интервалы во время перестроения
- четко и ритмично выполнять упражнения в заданном темпе и по сигналу

инструктора или музыки

- сохранять правильную осанку
- активно участвовать в играх с элементами спорта (футбол, волейбол, баскетбол)
- проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности
- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- освоение основными видами движений в соответствии с возрастом
- сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- накопление и обогащение знаний о разнообразии подвижных игр и двигательных упражнений.

2. Перечень основных видов организованной деятельности.

2.1 Сетка занятий.

ДНИ НЕДЕЛИ	Средняя группа №2	Старша я группа № 6	Подготов ительная группа № 4	Подгото вительн ая группа № 5	Вторая младшая №10	Средняя группа № 12	Старшая группа № 7	Группа компенси рующего вида № 9	Группа компен сирую щего вида № 8
Понедельник	10.15-10.3 5	10.40-11 .00	9.35-10.00	11.00-11 .25	11.45 – 12.15	15.30-15. 45	15.50-16 .10	16.20-16. 45	16.50-1 7.15
Четверг	10.10-10.3 0	9.45-10. 05	9.00-9.25	10.35-11 .00	15.15-15.2 5	15.30-15. 45	15.50-16 .10	16.20-16. 45	16.50-1 7.15

3. Содержательный раздел.

3.1. Физическое развитие.

Задачи образовательной деятельности для детей средней группы:

- развивать умения уверенно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения, замечать ошибки
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, гибкость, силу
- формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил ЗОЖ
- развивать умение самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, самостоятельно следить за своим внешним видом, самостоятельно одеваться и раздеваться.

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения.

Построение в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении и со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения:

Традиционные четырехчасные общеобразовательные упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе, выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями ног и рук, махами, вращениями рук, наклоны вперед, не сгибая ног, наклоны вправо, влево, повороты.

Основные движения:

Представления о зависимости хорошего результата в упражнениях от

правильного выполнения главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха рук; в метании – исходного положения и замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения:

- Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстро, медленно).
- Бег с энергичным отталкиванием, мягким приземлением, сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соизмеряя свои движения с движениями партнера, “змейкой”, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием бедра, на скорость, челночный бег, ведение колонны.

Бросание, ловля, метание:

Ловля мяча, отбивание его о пол. Правильное исходное положение при метании.

Ползание и лазание:

Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек.

Прыжки:

Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног: ноги вместе, ноги врозь: с хлопками над головой, за спиной: прыжки с продвижением вперед, прыжки в глубину, прыжки через предмет, прыжки вверх с места.

Сохранение равновесия после вращения, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры:

Правила и функции водящего. Игры с элементами соревнований. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, быстрота реакции, скоростно-силовых качеств, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения:

Бросание мяча через веревку, бросание мяча в кольцо, катание на самокате.

Ритмические движения:

Танцевальные позиции, народные танцы, движения в разном ритме (медленно и быстро), элементы элементарного перестроения по музыкальному сигналу, ритмические движения в соответствии с характером музыки.

Становление у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах ЗОЖ, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, купание, навыки еды, одевание, уборки помещения), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Задачи образовательной деятельности для детей старшей группы.

- Развивать умение осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений;
- Развивать умение анализировать свои движения и движения товарищей;
- Формировать начальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчество в двигательной активности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту;
- Формировать представление о ЗОЖ, его ценностях, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам ЗОЖ;

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек ЗОЖ;
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения.

Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, “змейкой” без ориентиров, способы перестроения в 3 и 2 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения.

Четырехчасные, шестичасные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координации. Освоение возможных направлений в разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба.

Энергичная ходьба с сохранением равновесия и правильной осанкой.

Бег.

На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа.

Прыжки.

На месте, ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, попеременно на правой и левой ноге. Прыжки через 5-6 предметов высотой 15 см., запрыгивание на предметы. Подпрыгивание до предмета (15-20 см), прыжки в длину с места (80-90 см.), в высоту (30-40 см.), в длину с разбега (130-150 см.).

Бросание, ловля и метание.

Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных ИП между предметами.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд. Отбивание мяча на месте и в движении не менее 10 раз. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами. Метание в даль (5-9 м.), горизонтальную и вертикальную цель (3-4 м.).

Ползание и лазание.

Ползание на четвереньках, подтягивание на скамейке руками. Ползание и перелезание через предметы (40-50 см.). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, с разноименной координацией ног и рук.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, метанием, на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты, самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между предметами, отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногами друг другу.

Становление у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведение здорового человека. Правила ЗОЖ, полезные и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах.

Задачи образовательной деятельности для детей подготовительной группы.

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические

упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- Развивать физические качества;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Формировать представление о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков.

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения.

Самостоятельное, быстрое и организованное перестроение в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, “змейкой” без ориентиров, способы перестроения в 3 и 2 звена. Перестроение четверками. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения.

Четырехчасные, шестичасные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног,

одноименной и разноименной координации. Упражнения в парах и подгруппах. Освоение возможных направлений в разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба.

Энергичная ходьба с сохранением равновесия и правильной осанкой. Ходьба обычная, гимнастическая, с высоким подниманием колен, скрестным шагом. Ходьба выпадами, в приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами

Бег.

На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег через препятствие, спиной вперед. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, с преодолением препятствий. Бег в спокойном темпе 2-3 минуты. Челночный бег, бег наперегонки.

Прыжки.

На месте, ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, попеременно на правой и левой ноге. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Прыжки продвигаясь вперед 5-6 м.; перепрыгивание через веревку. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Прыжки через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на предметы. Подпрыгивание до предмета (15-20 см), прыжки в длину с места (не менее 100 см.), в высоту (не менее 50 см.), в длину с разбега (170-180 см.). Прыжки через скакалку.

Бросание, ловля и метание.

Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных ИП между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд. Отбивание мяча на месте и в движении не менее 10 раз. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами. Метание в даль (5-9 м.), горизонтальную и вертикальную цель (3-4 м.).

Ползание и лазание.

Ползание на четвереньках, подтягивание на скамейке руками. Ползание и перелезание через предметы (40-50 см.). Лазание по гимнастической стенке

чередующимся шагом, с разноименной координацией ног и рук.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, метанием, на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Самостоятельно организовывать и провести подвижных игр.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между предметами, отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногами друг другу.

Становление у детей ценностей ЗОЖ, овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ.

Здоровье как жизненная ценность. Правила ЗОЖ. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм ЗОЖ, правил безопасности поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешности в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности.

4. Организационный раздел

4.1 Календарно-тематическое планирование программы.

(Приложение).

4.2 Тематический план проведения спортивно-массовых мероприятий для дошкольников средней группы.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	“Мой веселый звонкий мяч” (физкультурный досуг)	Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений, развивать ловкость, глазомер и умение катать мяч разными способами
Октябрь	“Здоровье в порядке, спасибо зарядке!” (Физкультурный досуг)	Формировать у детей первичные навыки здорового образа жизни, правильную осанку. Развивать двигательную активность детей и умение ориентироваться в пространстве.
Ноябрь	“Зов джунглей” (физкультурный досуг)	Приучать детей к здоровому образу жизни, развивать интерес к занятиям по физической культуре
Декабрь	“Зимушка-зима” (физкультурный досуг)	Укреплять здоровье детей, совершенствовать основные виды движений
Январь	“Мама, папа, я – спортивная семья” (спортивное развлечение)	Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность, воспитывать чувство коллективизма
Февраль	“Зимние забавы” (спортивный праздник)	Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движений
Март	“Спортивные приключения” (физкультурный досуг)	Закреплять в игровой форме основные виды движений, воспитывать

		командный дух и чувство коллективизма
Апрель	“В гости к Мишке” (физкультурный досуг)	Способствовать дальнейшему интересу детей к занятиям физической культурой, воспитывать ловкость, смелость, выносливость
Май	“Летние забавы” спортивный праздник	Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в русских народных играх, способствовать закаливанию детского организма, воспитывать уверенность в своих силах

4.3 Тематический план проведения спортивно-массовых мероприятий для дошкольников старшего и подготовительного возраста.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	“Красный, желтый, зеленый” (физкультурный досуг)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать быстроту, силу, выносливость в играх и эстафетах с правилами дорожного движения 2. Способствовать укреплению основных мышечных групп 3. Воспитывать уверенность в знаниях правил дорожного движения
Октябрь	“Осенняя олимпиада” (физкультурный досуг)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель, в прыжках в длину и с места 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции 3. Воспитывать желание заниматься спортом
Ноябрь	“Поездка в Тундру” (физкультурный досуг)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять упражнения точно по сигналу, развивать умение в метании мяча, ползании и лазании по скамейке 2. Укреплять мышцы ног и спины

		3. Воспитывать уверенность в своих силах
Декабрь	“Спорт – это сила и здоровье” (физкультурный досуг)	1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезать под дуги разными способами, в беге с препятствиями 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции 3. Воспитывать чувство коллективизма и товарищества
Январь	Эстафета для сильных и смелых “Мама, папа, я – спортивная семья” (спортивное развлечение)	1. Развивать память, мышление, учиться быстро действовать по сигналу, преодолевать препятствия 2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата 3. Воспитывать чувство патриотизма, чувство коллективизма в семье
Февраль	“Зимушка-Зима” спортивный праздник	4. Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах 5. Укреплять основные мышечные группы 6. Воспитывать желание заниматься физической культурой
Март	“Игры народов” (физкультурный досуг)	1. Изучить игры народов Севера 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции 3. Воспитывать чувство коллективизма
Апрель	“Веселые старты” (физкультурный досуг)	1. Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами, в подбрасывании и ловле мяча 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции 3. Воспитывать уверенность в себе
Май	“День Здоровья” спортивный праздник	1. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве с помощью игр 2. Способствовать формированию

		правильной осанки 3. Воспитывать желание быть здоровым
--	--	---

4.4 План работы с родителями.

Сроки	Содержание работы	Форма	Ответственные
Сентябрь	“Организация и проведение физкультурных занятий в детском саду”	Беседа	Инструктор по физической культуре
Октябрь	“Воспитание правильной осанки у ребенка”	Консультация	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	“Зарядка – это весело”	Консультация	Инструктор по физической культуре
Декабрь	“Одежда и здоровье детей”	Консультация	Инструктор по физической культуре
Январь	“Мама, папа, я – спортивная семья”	Развлечение совместно с родителями	Инструктор по физической культуре
Февраль	Показ утренней гимнастики	День открытых дверей	Инструктор по физической культуре
Март	“растем здоровыми, ловкими, быстрыми”	Консультация	Инструктор по физической культуре
Апрель	“Моторика рук”	Консультация	Инструктор по физической культуре
Май	“Подвижные игры утром на прогулке”	Консультация	Инструктор по физической культуре

Список литературы:

- 1.** Варакса Н.Е., Комарова Т.С. Примерная образовательная программа дошкольного образования “От рождения до школы”. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 167 с.
- 2.** Глазырина Н.А. Физическая культура - дошкольникам, средний возраст.
- 3.** Глазырина Н.А. Физическая культура- дошкольникам, старший возраст.
- 4.** Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Издательство: Дрофа , 2014. – 288 с.
- 5.** Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 1986. – 108 с.
- 6.** Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
- 7.** Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Издательство: Учитель, 2013. – 229 с.
- 8.** Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет.
- 9.** Сулим Е.В. Детский фитнес. Издательство: ТЦ Сфера, 2017. – 224 с.
- 10.** Сучкова И.М., Мартынова Е.А. Физическое развитие детей 2-7 лет. Издательство: Учитель, 2012. – 189 с.
- 11.** Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия с детьми на воздухе. М.: Просвещение, 1983.- 191 с.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Мой веселый звонкий мяч”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: Добрый день, уважаемые гости, мы рады видеть вас на нашем спортивном празднике. Наши дети выросли, и стали не только сильными и смелыми, но и очень ловкими. Им сегодня предстоит интересное испытание, на котором они достойно покажут свои умения и навыки.

Дети входят под музыку в зал.

Ведущий: Здравствуйте, ребята!!!Вы готовы показать все чему вы научились?

Дети: Да!

Ведущий: А что нам необходимо сделать перед сложными испытаниями?

Дети: Зарядку!

1 ребенок: Солнце встало, солнце встало,

Становись скорее в ряд,

Мы с ритмической зарядкой начинаем спортпарад.

(Под музыку дети выполняют зарядку по показу инструктора)

Ведущий: Ребята, очень я хочу узнать, а вы любите играть?

Дети: Да!

Ведущий: Ну тогда отгадайте загадку.

Он лежать совсем не хочет

Если бросишь, он подскочит,

Бросишь снова – мчится вскачь,

Угадайте, это.....?

Дети: Мяч!

Ведущий: Правильно, это мяч! И сегодня мы проверим кто подружился с мячом и научился его бросать и ловить.

(Инструктор делит группу на 2 команды “Смелчаки” и “Крепыши”)

Ведущий: Две команды у нас готовы, самое время напомнить правила. Эстафета

начинается по сигналу, заканчивает последний игрок. Чья команда выполнит задание первой, та и победит. Начинаем соревнования!

1 эстафета: Бег с мячом до кегли и назад.

Первый игрок бежит с мячом в руках, оббегает кеглю и возвращается обратно, передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

2 эстафета: Передай мяч.

Команда стоит в круге и по часовой стрелки передает мяч. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

3 эстафета: Прокати мяч.

Первый игрок прокатывает мяч между кеглями, обратно возвращается с мячом в руках и передает эстафету. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

4 эстафета: Бросай и лови.

Каждый игрок команды поочередно бросает мяч вверх и ловит его. Побеждает команда которая поймала наибольшее количество мячей.

Ведущий: молодцы, ребята! Вы показали все свои умения и навыки игры с мячом!

Подведение итогов, награждение победителей.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Здоровье в порядке, спасибо зарядке”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Дети под музыку входят в зал.

Воспитатель: Ребята, а чтобы быть здоровыми и сильными, нам что необход

имо делать? (ответы детей) Правильно, хорошо питаться, следить за внешним видом и конечно же делать зарядку. Вот и я вам предлагаю начать наше мероприятие именно с зарядки.

(под веселую музыку проводится зарядка)

Воспитатель: Ну вот после такой разминки можно и поиграть!

(в зал заходит “неряха” – 1 девочка плохо одетая, грязная, нерасчесанная)

Неряха: О, ребята, привет! Как хорошо что я к вам попала. Можно я с вами поиграю?

Воспитатель: Нет! С нашими детками ты играть не будешь!

Неряха: А почему?

Воспитатель: Ребята, а ответьте ей почему.... (дети отвечают)

Неряха: Хорошо, хорошо, я умоюсь, причешусь, но вот только я не знаю как.

Воспитатель: А мы с ребятами тебя научим. Правда, ребята?

Дети с воспитателем объясняют как правильно мыть руки.

- 1- Закатали рукава
- 2- Намочили руки
- 3- Намылили
- 4- Смыли мыло
- 5- Отжали капельки
- 6- Вытерли полотенцем

Неряха: я умылась, вымыла руки, причесалась и привела себя в порядок.

Воспитатель: Молодец! Вот теперь и поиграть можно! Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть!

1 игра “Что нам нужно?”

В общей корзине лежат вещи для личной гигиены (мыло, зубная паста, зубная

щетка, расческа, полотенце, мочалка и т.д.) , а так же лишние вещи, телефон, фонарик, мячик и другие. Дети поочередно выбирают нужную вещь для правильной гигиены и несут Неряхе).

2 игра “Мы строители”

Дети по очереди приносят Неряхе модули (геометрические фигурки разных размеров), а Неряха должна из них построить дом.

3 игра “Оденься теплее”

Дети делятся по парам и одевают друг друга в правильной последовательности

- 1- Куртка
- 2- Шапка
- 3- Шарф
- 4- Варежки

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо потрудились и с Неряхой повеселились, надеюсь вы теперь всегда будите чистые и опрятные?

Дети: Да!

Воспитатель: Ну а нам пора возвращаться в группу, до свидание!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Зов Джунглей”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Воспитатель: Добрый день, ребята! А вы любите животных? (дети отвечают). А каких животных вы знаете? (дети отвечают). А где животные живут? (дети отвечают). А я вам предлагаю отправиться в гости к нашим любимым животным. Дорога будет длинная и не простая. Вы готовы?

Дети: Да.

Воспитатель: Ну тогда вперед.

Ходьба под музыку по залу, на носках, с высоким подниманием бедра, правым и левым боком, легкий бег, бег змейкой.

Воспитатель: А теперь на нашем пути попадутся множество препятствий.

Воспитатель по залу ставит обручи, гимнастические скамейки, дуги, маленькие полусферы.

1 препятствие – “маленькие островки” перепрыгивать из обруча в обруч

2 препятствие – “мостик через речку” дети должны пройти с высоким подниманием бедра по скамейке

3 препятствие – “густой лес” дети встают на четвереньки и подлазают под дуги, стараясь из не задеть

4 препятствие – “кочка на кочке” дети перепрыгивают на двух ногах полусферы, стараясь не задеть их.

(задание выполняется 3-5 кругов)

Воспитатель: Ну вот мы и на месте. А кого мы можем встретить в лесу? (дети отвечают)

Игра малой подвижности “Изобрази зверя”.

Воспитатель называет любое животное, а дети должны изобразить его повадки, движения и звук.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Сегодня вы справились с очень сложными испытаниями, но пока возвращаться в группу! До новых встреч!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект спортивного праздника
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Зимние забавы”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Дети входят в зал под веселую новогоднюю музыку.

Воспитатель: Здравствуйте, ребятки! Ну-ка отгадайте загадку:

Снег на полях,

Лед на реках,

Вьюга гуляет,

Когда это бывает?

Дети: Зимой!

Воспитатель: Правильно! Зимний праздник начинаем, в гости Зиму приглашаем!

Под музыку в зал входит Зима (воспитатель в костюме Зимы).

Зима: Здравствуйте, ребяткишки, девчонки и мальчишки!

Я, Зима - белая,

Я, Зима – снежная,

Я, русская красавица!

Воспитатель: Зима ребятам нравится?

Дети: Да!

Зима: Ну тогда давайте вместе с Зимушкой-Зимой отправимся в лес. Но путь будет не легким.

Разминка по кругу “Полоса препятствий”:

- “мост”

- “густой лес”

- “льдины”

- “мост”

- “снежные сугробы”

Зима: Молодцы, ребята! Вы справились с очень сложными испытаниями Зимы.

Будем праздник продолжать,
Будем прыгать, бегать и играть!
В две команды определитесь,
Друг за другом становитесь!
Дети выстраиваются в 2 колонны.

Зима: Эта команда “Льдинка”, а эта “Снежинка”.

Внимание! Внимание! Снимаю я свое одеяние и начинаем спортивные соревнования!

Зима снимает костюм, а под ним физкультурная форма, Зима превращается в спортивного ведущего.

Зима: Каждой команде-победителю, в каждом конкурсе достается по снежинке или льдинке, чья команда больше соберет, та и победила.

1 эстафета: “Кто быстрее соберет снежок”.

Первый игрок бежит до корзины, берет снежок и возвращается и передает эстафету следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее соберет снежки с корзины!

2 эстафета: “Точно в цель”.

У каждого игрока в руке снежок. По команде игроки поочередно бросают снежки в цель (обруч). Побеждает команда, которая больше забросит снежков в цель.

3 эстафета: “Пингвины”.

У каждой команды 1 “снежок” (мячик). Каждый игрок должен доскочить со “снежком” между ног до ориентира и вернуться обратно. Побеждает команда которая первая закончит эстафету.

4 эстафета: “Одеваемся тепло”

В эстафете участвует один игрок с команды. На стульчике лежит шапка, шарф, куртка и валенки. По команде воспитателя игроки начинают одеваться. Побеждает тот, кто первый будет одет. Эстафету можно проводить несколько раз с разными игроками.

Подведение итогов, вручение призов.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Зимушка-Зима”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Воспитатель: На дворе зима, зима

Заморозила дома.

На деревьях иней,

Лед на речке синий!

Бегут ребятки на каток,

С горы на санках мчатся,

Скрепит снежок.

Ребята, на улице зима, холодно, везде лежит снежок. А вы зиму любите? А мороза не боитесь? Давайте вместе погреемся и поиграем в игру.

Проводится игра “Мы погреемся немножко”.

Мы погреемся немножко,

И похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.

Ноги тоже мы погреем,

Мы затопаем скорее,

Топ-топ-топ-топ-топ

Топ-топ-топ-топ-топ.

Рукавицы мы оденем,

Не боимся мы метели,

Да-да-да-да-да

Да-да-да-да-да.

Мы с морозом подружились,

Как снежинки закружились,

Так-так-так-так-так

Так-так-так-так-так.

Согрелись? Ну а теперь и с морозом можно поиграть.

Прячь скорее руки, нос,

Заморозит вас Мороз!

Подвижная игра “Заморозь”

(Дети стоят в кругу с вытянутыми вперед руками. Ведущий пытается дотронуться ладонями до ладоней детей, а дети должны спрятать их за спину).

Воспитатель: Ребята, а вы любите в снежки играть? (Да) Так давайте их полепим.

(Дети имитируют лепку снежков).

Проводится игра в снежки (снежки искусственные). Дети бросают и ловят снежки бегая по залу.

Воспитатель: За сугробом щелк, да щелк-

Это бродит серый волк.

Ребята, а вы волка не боитесь? (Да) А давайте от него спрячемся.

(дети убегают за сугроб, в зал входит Волк)

Волк: Уууууу. По лесу бегу, зайчишек ищу (подходит к детям).

Вы зайчата?

Дети: Нет, мы не зайчата,

Мы – веселые ребята.

Воспитатель: Волк, а поиграй-ка с нами.

Игра “Зайцы и волк”

(Зайки бегают по лужайке, а по команде “Волк в лесу”, зайки должны спрятаться за сугроб).

Волк: Вы были ловкими и быстрыми, как настоящие зайчата. За это я подарю вам

разноцветные снежинки.

(Волк раздает подарки детям).

Волк: Ну а мне пора возвращаться в лес, было очень приятно с вами подружиться!

Воспитатель: Спасибо тебе, Волк за подарки, до свидания!

Ну а на этом наш праздник Зимы подошел к концу. До новых встреч!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Красный, желтый, зеленый”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Под маршевую музыку в зал входят три команды детей:

Красный сигнал светофора

Желтый сигнал светофора

Зеленый сигнал светофора

Ведущий: на дорогах с давних пор

Есть хозяин – светофор!

Перед вами все цвета

Вам представить их пора!

Представление команд:

1 команда: Загорелся красный свет: стой – вперед дороги нет!

2 команда: Желтый глаз твердит без слов: к переходу будь готов!

3 команда: На зеленый свет вперед! Путь свободен – пешеход!

Ведущий: Перейти через дорогу

Вам на улице всегда

И подскажут и помогут

Эти яркие цвета!

Разминка под музыку в трех колоннах.

Воспитатель: Ребята, а вы знаки дорожные знаете?

Дети: Да!

Воспитатель: Вот мы сейчас это и проверим.

1 эстафета: “Дорожные знаки”

Напротив каждой команды, на столике лежат различные знаки. Игроки по очереди добегают до столика и берут один дорожный знак. Побеждает команда которая правильно и быстрее других соберет дорожные знаки.

Воспитатель: Ребята, а кто на дороге самый главный?

Дети: Светофор!

2 эстафета: “Собери светофор”

В эстафете участвуют по 4 игрока с каждой команды. У первых трех игроков в руках “красный”, “желтый”, “зеленый” круги. Игроки поочередно добегают до ориентира, оставляют там круг. Последний игрок добегают до ориентира, собирает светофор и возвращается обратно. Побеждает команда которая правильно соберет светофор.

Воспитатель: А сейчас мы проверим какие вы внимательные, ведь внимание – это самое главное на дороге.

3 эстафета: “Сигналы светофора”.

Воспитатель вразбивку показывает сигналы светофора (красный, желтый и зеленый), а дети должны на зеленый свет топтать ногами, на желтый свет хлопать в ладоши, а на красный молчать.

Воспитатель: Ребята, какие вы молодцы! Теперь я уверена что вы будете очень внимательными и будете правильно переходить дорогу на.....

Дети: Зеленый сигнал светофора!

Воспитатель: А сейчас мы подведем итоги наших соревнований.

Подводят итоги соревнований, раздают медали и сладкие призы.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Осенняя олимпиада”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: На спортивную площадку

Пригласили , дети, вас-

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Мы начнем осенний праздник:

Будут игры, будет смех,

И веселые забавы

Приготовлены для всех.

Представляю вам, дорогие зрители, наши команды.

Команда “Листопад” (под музыку входят в зал, строятся в одну колонну, капитан читает девиз команды.)

Команда “Осенний дождь” (под музыку входят в зал, строятся в одну колонну, капитан читает девиз.)

Ни одна олимпиада не проходит без судейской бригады (представление судей.)

Дружно солнцу улыбнитесь,

На разминку становитесь!

(ОРУ без предметов)

А теперь внимание! Начинаем Олимпийские соревнования!

Эстафета “Скорость бега”

ОБОРУДОВАНИЕ: Конусы и малые обручи по числу игроков.

Первый игрок бежит с обручем, одевает его на конус, оббегает его и возвращается передав эстафету следующему. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

Эстафета “Точный расчет”

ОБОРУДОВАНИЕ: 4 дуги и малые мячи по количеству игроков.

Игроки должны по очереди толкать мяч двумя руками вперед так, чтобы мяч прокатился внутри дуг. Побеждает команда, которая точнее толкнула мячи.

Эстафета “Длинные прыжки”

ОБОРУДОВАНИЕ: 2 цветные палочки

Первый игрок делает один прыжок вперед, второй начинает свой прыжок от той отметки до которой допрыгнул первый и т.д. Каждая отметка фиксируется цветной палочкой. Побеждает команда, которая в сумме прыжков дальше допрыгнула.

Эстафета “Метко в цель”

ОБОРУДОВАНИЕ: Мешочки по числу игроков, 6 кегель каждой команде.

На расстоянии 5-6 метров поставлены кегли. Дети по очереди пытаются сбить кегли, сбитые кегли подсчитываются и ставятся на место. Побеждает команда набравшая наибольшее количество баллов.

Эстафета “Подтягивание”

ОБОРУДОВАНИЕ: 2 гимнастические скамейки.

Напротив каждой команды стоят скамейки. По сигналы первый игрок подбегает к скамейке, ложится на живот и подтягивается на ней до конца, обратно возвращается и передает эстафету следующему. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

Ведущий: Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, честно соблюдали правила, проявили смелость, ловкость, силу. А сейчас судьи нам объявят результаты соревнований.

(объявление результатов и награждение победителей).

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Поездка в Тундру”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Дети под музыку входят в зал.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Мы отправляемся в увлекательное путешествие в Тундру! Сегодня у нас в зале много гостей, давайте с ними поздороваемся. (дети здороваются с гостями)

Как много в мире неизвестного, ребята!

Еще не все мы знаем, не беда!

Как много в мире интересного, ребята!

Новое мы можем узнавать всегда!

Вы готовы к путешествию?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда вместе скажем: “Тундра зовет!”.

(комплекс ОРУ с гимнастическими палками.)

Воспитатель: Для удобства мы пойдем двумя командами! На первый и второй рассчитайсь!

(Дети делятся на две команды и приветствуют друг друга.)

Воспитатель: Вот теперь мы готовы! В Тундре вам будет не просто, нужно преодолеть много испытаний, а за каждую победу вы будете получать значки! В конце нашего путешествия мы посчитаем у кого больше значков, та команда сегодня победила!

Эстафета “Меткие охотники”.

ОБОРУДОВАНИЕ: 2 обруча каждой команде и мешочки по количеству игроков.

По сигналу первый игрок добегают до первого обруча, встает в него и метает мешочек во второй обруч (расстояние 2-3 метра). Возвращается, передает эстафету следующему. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету и закинет больше мешочков в цель.

Эстафета “Оленьи упряжки”.

ОБОРУДОВАНИЕ: 1 обруч каждой команде, ориентир на против каждой команды.

Капитан команды держит обруч, а внутри него один игрок. Они вместе бегут до ориентира, возвращаются обратно, забирают следующего игрока. И так до конца. Пока все игроки не окажутся внутри обруча. В эстафете участвуют не более 5 человек. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Игра “Поймай оленя”

ОБОРУДОВАНИЕ: скакалка.

В круг становится сначала одна команда, воспитатель встает во внутрь круга и начинает вращать скакалку по полу, а игроки должны подпрыгивать чтобы не попасться в “сети”. Игроки которые попадаются, выбывают из игры. Каждая команда играет по 3-5 раз.

Эстафета “Прокати большой ком”.

ОБОРУДОВАНИЕ: фитбол каждой команде.

Игроки по очереди катят фитбол руками до ориентира, а обратно бросают его своей команде. Побеждает команда которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета “Спасение зверей”.

ОБОРУДОВАНИЕ: 2 гимнастические скамейки и игрушечные звери по количеству детей.

По команде первый игрок бежит по гимнастической скамейке, берет любого зверя из корзины и возвращается обратно, передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Воспитатель: Вот и закончились наши приключения в Тундре! Пора посчитать ваши заработанные значки.

Награждение.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Спорт – это сила и здоровье”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: Внимание! Внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок посетить чудесную страну Спортландию. Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, ловкость, находчивость.

(Звучит песня о спорте, дети заходят в зал, делятся на две колонны.)

Ведущий: дорогие ребята, вот мы и в стране Спортландия. Сюда прибыли команды “спутник” и “ракета” – лучшие команды старшей и подготовительной группы. Перед каждым соревнованием необходимо размяться!

(Разминка под музыку без предметов).

(представление судей)

Ведущий: Командам приготовиться к приветствию.

(Капитаны выходят вперед)

Спутник: Мы приветствует команду “Ракета”!

Желаем полететь на другую планету!

Захватить там храбрость и смелость,

А в игре показать умелость!

Ракета: А вам, наш “Спутник” дорогой,

Желаем вам от души,

Чтоб результаты ваши

Все были хороши!

Ведущий: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях.

(Команды выстраиваются у линии старта.)

Эстафета “Кто первый?”

Проползти на скамейке на животе, подтягиваясь руками, из корзины взять маленький мяч, бросить его в цель и вернуться к команде, передать эстафету. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету и больше забросит мячей в цель.

Эстафета “Пробеги, не сбей!”

Игрок бежит с мячом между ног “змейкой” между кеглями, возвращается обычным бегом и передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Эстафета “Полоса препятствий.”

1. Подлезание под дуги на четвереньках (3 дуги).
2. Бег по гимнастической скамейке.
3. Прыжки в обручи (3 малых обруча).

Каждый игрок должен пройти полосу препятствий. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Эстафета “Поймай мяч.”

Капитаны команд стоят на расстоянии 3-5 метров от своей команды. По сигналу капитаны бросают мяч каждому игроку снизу двумя руками. Побеждает команда, которая поймала больше мячей. Каждый пойманный мяч – это 1 балл.

Ведущий: Ребята, вы показали свою силу, ловкость и дружную команду. А сейчас жюри посчитает баллы и огласит результаты наших соревнований.

(Подведение итогов, награждение.)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект спортивного праздника
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Зимушка-Зима”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Посмотрите как вокруг красиво!

Развела зима над нами
Белоснежными рукавами
В шубы одела детей и зверей.
Погода стала злей, холодней.
Но нам морозы не важны
И угрозы не страшны.
На лыжи вставай, в снежки играй
Санки бери и с горки кати!

Ребенок: Здравствуй, в белом сарафане

Из серебряной парчи,
На тебе горят алмазы,
Словно яркие лучи.
Здравствуй, русская молодка,
Раскрасавица душа,
Белоснежная лебедка
Здравствуй, Зимушка Зима!

(в зал заходит Зимушка Зима).

Зима: Здравствуйте, милые друзья! За вами наблюдаю я и честно вам скажу, дружнее вас я просто не найду. Приглашаю вас в зимнюю сказку, страну зимних игр, развлечений, но для этого необходимо взять с собой спортивный характер и здоровье. А какие вы знаете зимние игры?

(дети отвечают)

Зима: Сейчас я вступила в свои права и предлагаю вам свои игры и развлечения. Согласны?

Дети: Да!

Зима: А теперь все по порядку, становитесь на зарядку!

(зарядка под музыку).

Зима: Сегодня соревнуются команды “Снежинка” и “Елочки”. Давайте знакомится!

(приветствие команд.)

Зима: Тех, кто смелей, кто быстрее и храбрее, приглашаю поиграть в хоккей.

Эстафета “Хоккей”.

Команды стоят на линии старта, напротив стоят хоккейные ворота. У первого игрока хоккейная клюшка и шайба. По сигналу игрок ведет шайбу к воротам и с расстояния 2-3 м забивает ее. Забирает шайбу и возвращается к команде, передает эстафету. Побеждает команда, которая больше забьет шайб в ворота.

Эстафета “По льдинам”.

У каждой команды по две льдины. Игрок должен переправиться по льдинам на другую сторону берега, не наступая в “реку”. Побеждает команда которая первой закончит эстафету.

Зима: Ребята, а вы елку когда-нибудь наряжали?

Дети: Да!

Зима: А давайте с вами поиграем, чья команда красивее украсит наши елочки.)

Игра “Наряди елку”.

У каждой команды стоит елка и коробка с игрушками. По сигналу команда наряжает елку в течении 2 минут. Зима оценивает чья елка красивее и дружнее украшена.

Зима: Ребята, какие вы молодцы! Вы показали какие вы быстрые, ловкие и очень дружные! Давайте сейчас вы отдохнете и послушаете мои загадки!

1. Растет она вниз головою,
Не летом растет, а зимою.

Но солнце ее припечет –

Заплачет она и уйдет. (сосулька)

2. Одеяло белое

Не руками сделанное.

Не ткалось

И не кроилось,

С неба на землю свалилось! (снег).

3. То блин, то пол блина,

То та, то эта сторона. (луна).

4. Без рук рисует, без зубов кусает. (мороз)

5. Белые звездочки с неба упали,

Мне на ладошку легли и пропали. (снежинки).

6. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: “Шайбу!”, “Мимо!”, “Бей!”

Значит там игра..... (хоккей)

7. Льется речка – мы лежим,

Лед на речке – мы бежим. (коньки)

8. Как солдата нет без пушки

Хоккеиста нет без.... (клюшки)

9. Вот полозья, спинка, планки

А все вместе это..... (санки)

10. Спортсмены лишь лучшие на пьедестале,

Вручают торжественно всем им.... (медали).

Зима: Что то мы засиделись с вами, давайте поиграем в подвижную игру “Два мороза”.

(подвижная игра “два мороза”).

Зима: Праздник подходит к концу. Хочется поблагодарить вас за участие, терпение, смелость и ваши улыбки! До новых встреч, друзья!

Дети: До свидания!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект спортивного развлечения
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Мама, папа, я – спортивная семья”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости! Мы приветствуем вас на спортивном празднике “Мама, папа, я – спортивная семья”.

(звучит гимн).

Ведущий: Сегодня у нас в гостях семейные команды. Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

(звучит торжественная музыка).

Ведущий: Песнею звонкой, дружным парадом

Мы начинаем нашу программу.

Дружно крикнем, детвора,

Папам и мамам физкульт – УРА!

Сегодня у нас как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будет жюри.

(приветствует жюри).

Ведущий: А теперь участники соревнований представят себя.

(каждая семья по очереди представляет название команды и девиз).

Ведущий: Внимание! Внимание! Я хочу вас познакомить с героем сегодняшних соревнований.

(ведущий берет обруч).

Да, да, не удивляйтесь, я имела ввиду именно этот не хитрый предмет. Сегодня он станет непременным атрибутом и символом спортивных соревнований. Знаете как он называется? Правильно – обруч, круг, кольцо. Ведь незря эмблема Олимпийских игр состоит из 5 колец. Это удивительное изобретение, возможности которого безграничны. И в самое ближайшее время, дорогие участники, вы испытаете это на себе.

А сейчас мы проведем разминку, но разминка будет для каждого своя.

Приглашаю на разминку наших мам.

(мамы выходят в центр круга, ведущий раздает обручи, по сигналу мамы начинают крутить обруч на талии под музыку).

Ведущий: Спасибо нашим мамам! Это было очень энергично. Надеюсь наше жюри это оценит.

Разминка продолжается и я приглашаю пап. Каждый из нас знает что у папы должны быть сильными не только руки, но и шея, которая тащит на себе все семейные дела. Так давайте мы ее покачаем.

(папы раскручивают обруч на шее).

Ведущий: Спасибо, папы. Надеюсь ведущие оценили ваш труд.

Ну а теперь настало время ребятишкам выйти в центр. Ребята, а мы с вами будем развивать вашу прыгучасть. Знаете как? Правильно, через обруч можно прыгать как через скакалку. Попробуем?

(дети под музыку выполняют задание).

Ведущий: А я и не сомневалась что у вас получится! Жюри оценило!

Ведущий: Ну а теперь вы точно готовы к соревнованиям!

Эстафета: “Не урони”.

Первый игрок (ребенок) на большой ложке держит теннисный мячик, по сигналу бежит до ориентира, делает 5 приседаний и возвращается к команде, передает эстафету. Мама делает 10 приседаний, а папа 15. Побеждает команда которая первой закончит эстафету.

Эстафета “Собери ребенка на прогулку”.

У каждой команды на стуле лежит куртка, штаны, шапка, шарф, варежки, валенки. По сигналу мама и папа должны одеть ребенка на прогулку. Побеждает команда которая первой закончит эстафету.

Эстафета “В одной упряжке”.

На линии старта папа стоит внутри обруча, держит его руками. По сигналу добегают до ориентира и возвращается к команде, забирает маму, а затем и ребенка. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Эстафета: “Нарисуй солнце”

Первый бежит ребенок с обручем, добегают до ориентира и оставляет обруч на

полу. Далее бежит мама с кубиками и внутри обруча выкладывает глазки и носик, далее бежит папа с гимнастическими палками и выкладывает лучи. Побеждает команда, которая быстрее и красивее нарисовала солнышко.

Ведущий: Вы потрудились на славу! Жюри подсчитывает баллы!

(Награждение).

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы на тему:
“Игры народов”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Среди просторов нашей страны есть край, на территории которой проживают много национальностей, и этот край называется Северный. А вы знаете какими традиционными промыслами занимаются жители Севера?

Дети: Оленеводство, охота, рыболовство.

Ведущий: Правильно. Дети коренных народов Севера в своих играх подражают взрослым, желая быстрее подрасти и стать ловкими и смелыми охотниками. Сегодня мы отправимся путешествовать по играм народов Севера. И для начала мы проведем с вами разминку.

(дети выполняют разминку в ходьбе и беге разными способами по кругу).

Ведущий: Народы Севера любят свой край с его неповторимыми животными и растительным миром. И в подвижных играх они подражают животным.

Игра “Олени упряжки”.

Играющие стоят на линии старта парами (один изображает оленя, другой - каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом преодолевая препятствия (объезжают сугробы, переходят по мостику через ручеек). Доехав до финиша, каюры отпускают “олений”, а по сигналу ведущего, должны поймать каждый своего “олень”.

Игра “Охотники и куропатки”.

Дети делятся на две команды: мальчики “охотники”, девочки “куропатки”. Под музыку девочки начинают изображать “куропаток”, при смене музыки “куропатки” начинают разбегаться, а “охотники” ловят их.

Ведущий: Ребята, а у вас неплохо получается. А сейчас мы с вами попробуем половить рубок, как настоящие ханты. Но до реки путь длинный, а на Севере глубокие снега, а пройти по ним нам помогут снегоступы.

Эстафета “Бег в снегоступах”.

Первый игрок одевает на ноги имитированные снегоступы. По сигналу ведущего, бежит через “сугробы”, возвращается обратно, передает снегоступы следующему игроку. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Ведущий: Вот мы и дошли до реки.

Игра “Рыбак и рыбки”.

Выбирается один водящий – “рыбак”, остальные дети “рыбки”. “Рыбки” разбегаются, “рыбак” их ловит. Водящий может меняться.

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами познакомились с играми народов Севера. На этом наше путешествие заканчивается.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект спортивного развлечения
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Мама, папа, я – спортивная семья”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости! Мы приветствуем вас на спортивном празднике “Мама, папа, я – спортивная семья”.

(звучит гимн).

Ведущий: Сегодня у нас в гостях семейные команды. Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

(звучит торжественная музыка).

Ведущий: Песнею звонкой, дружным парадом

Мы начинаем нашу программу.

Дружно крикнем, детвора,

Папам и мамам физкульт – УРА!

Сегодня у нас как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будет жюри.

(приветствует жюри).

Ведущий: А теперь участники соревнований представят себя.

(каждая семья по очереди представляет название команды и девиз).

Ведущий: Внимание! Внимание! Я хочу вас познакомить с героем сегодняшних соревнований.

(ведущий берет обруч).

Да, да, не удивляйтесь, я имела ввиду именно этот не хитрый предмет. Сегодня он станет непременным атрибутом и символом спортивных соревнований. Знаете как он называется? Правильно – обруч, круг, кольцо. Ведь незря эмблема Олимпийских игр состоит из 5 колец. Это удивительное изобретение, возможности которого безграничны. И в самое ближайшее время, дорогие участники, вы испытаете это на себе.

А сейчас мы проведем разминку, но разминка будет для каждого своя.

Приглашаю на разминку наших мам.

(мамы выходят в центр круга, ведущий раздает обручи, по сигналу мамы начинают крутить обруч на талии под музыку).

Ведущий: Спасибо нашим мамам! Это было очень энергично. Надеюсь наше жюри это оценит.

Разминка продолжается и я приглашаю пап. Каждый из нас знает что у папы должны быть сильными не только руки, но и шея, которая тащит на себе все семейные дела. Так давайте мы ее покачаем.

(папы раскручивают обруч на шее).

Ведущий: Спасибо, папы. Надеюсь ведущие оценили ваш труд.

Ну а теперь настало время ребятишкам выйти в центр. Ребята, а мы с вами будем развивать вашу прыгучасть. Знаете как? Правильно, мы будем дружно прыгать из обруча в обруч все вместе. Попробуем?

(дети под музыку выстраиваются в колонну и друг за другом перепрыгивают из обруча в обруч).

Ведущий: А я и не сомневалась что у вас получится! Жюри оценило!

Ведущий: Ну а теперь вы точно готовы к соревнованиям!

Эстафета: “Не урони”.

Первый игрок (ребенок) на большой ложке держит теннисный мячик, по сигналу бежит до ориентира, делает 5 приседаний и возвращается к команде, передает эстафету. Мама делает 10 приседаний, а папа 15. Побеждает команда которая первой закончит эстафету.

Эстафета “Собери ребенка на прогулку”.

У каждой команды на стуле лежит куртка, штаны, шапка, шарф, варежки, валенки. По сигналу мама и папа должны одеть ребенка на прогулку. Побеждает команда которая первой закончит эстафету.

Эстафета “В одной упряжке”.

На линии старта папа стоит внутри обруча, держит его руками. По сигналу добегают до ориентира и возвращается к команде, забирает маму, а затем и ребенка. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Эстафета: “Нарисуй солнце”

Первый бежит ребенок с обручем, добегают до ориентира и оставляют обруч на полу. Далее бежит мама с кубиками и внутри обруча выкладывает глазки и носик, далее бежит папа с гимнастическими палками и выкладывает лучи. Побеждает команда, которая быстрее и красивее нарисовала солнышко.

Ведущий: Вы потрудились на славу! Жюри подсчитывает баллы!

(Награждение).

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда”
(МОУ Детский сад № 382)

Конспект физкультурного досуга
по физическому развитию детей средней группы на тему:
“Спортивные приключения”

Составитель:
инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории
Ефименко О. С.

Волгоград 2022г.

Под музыку марша дети входят в зал и делятся в две колонны.

Ведущий: Всем, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будите здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все:

Физкульт-Ура!

Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня на нашей спортивной площадке мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

1 команда “Улыбка”

Девиз: Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!

2 команда “Веснушки”

Девиз: Солнца лучик любит нас, мы веснушки – супер класс!

Ведущий: Вы друг другу улыбнитесь,

На разминку становитесь!

Танцевальная разминка под песню “Барбарики”.

Ведущая: Сияет солнышко с утра,

Ему мы очень рады,

Ребята, начинать пора

Веселую спартакиаду!

Эстафета “Попади в цель”.

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч на расстоянии 3 м). Побеждает команда,

которая забросила больше мешочков.

Эстафета “Собери пирамидку”.

На противоположной стороне от команд лежат кольца от пирамидки. Первый игрок бежит, берет одно кольцо, добегают до команды, одевает кольцо. Затем бежит следующий. Побеждает команда которая первой соберет пирамидку.

Эстафета “Змейка”.

Каждый игрок должен пробежать змейкой между кубиками и не задеть их. Оценивается скорость и Аккуратность выполнения задания.

Эстафета “Зайки на мяче”.

Каждый игрок зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Ведущий: Ребята, вы потрудились на славу! А сейчас мы немного отдохнем и поиграем в мяч!

Игра малой подвижности “Передай мяч”.

Дети строятся в круг. Направляющий берет мяч и по сигналу начинает его передавать по кругу. Воспитатель считает до 10, за это время дети должны успеть передать мяч по кругу.

Ведущий: Праздник веселый удался на славу.

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!